



みんなで作ろう！アメリカの料理

～ハンバーガー～

日本でもおなじみのハンバーガー。もともとはドイツの「hamburg(ハンブルグ)」で作られたステーキ「hamburg steak」に由来すると言われます。ドイツからの移民がアメリカに持ち込みアメリカ英語で「hamburger steak(ハンバーガーステーキ)」、「hamburger(ハンバーガー)」と呼ばれています。

<材料(1人分)> 所要時間約30分

・バンズパン

【パティ(ハンバーガーの具材)】

- ・ミンチ 100～120グラム
 - ・パン粉 少量
 - ・塩、コショウ 好みに応じて少量
 - ・ガーリックパウダー、オニオンパウダー 好みに応じて少量
- (以下、お好みで)

- ・レタス
- ・スライスタマネギ(赤でも)
- ・マスタード(マイルド)
- ・トマト
- ・スライスチーズ
- ・マヨネーズ
- ・アボカド
- ・ケチャップ
- ・ピクルス



<作り方>

- ①ボールにパン粉、塩、コショウ、ガーリックパウダー、オニオンパウダーを入れてよく混ぜる。
- ②上記①にミンチを加え、手でまたよく混ぜ、おにぎりを作るように、手で丸めて球状にした後、ミンチを押しつぶし平たい形にする。その際、縁は平坦にする。
- ③暖めたフライパンや鉄板にパティを置いて焼く(下面が焦げないように時々確認する)。2分位焼き、ひっくり返す。また2分後、もう一度ひっくり返す。へら等でパティを軽く押さえ、出てくる肉汁の色で焼き具合を確認する(ピンク色の肉汁が出たら、まだ焼けていない。透明の肉汁が出たら、完成。出来上がるまで、両面を1分ごとにひっくり返して焼く)。
- ④パティが焼き上がったら、キッチンペーパーの上に置いて、油を切る。

<召し上がり方>

バンズパンにパティを置いて、好みに応じて材料を加えて頂く。